

3-4P - Animation EPS

Sauter : atelier de saut



Composantes visées par le cycle d'apprentissage :

3 ^E ANNÉE
...en découvrant des mouvements fondamentaux
Varié des formes de course et de saut
<ul style="list-style-type: none">• Man. 3: broch. 4, pp. 9 à 12 et 14 à 18• Fiches 6-8 ans: 42, 43, 47 et 50• Évaluation: J'ai réagi rapidement

4 ^E ANNÉE
...en expérimentant des familles de mouvements
Sauter haut
<ul style="list-style-type: none">• Man. 3: broch. 4, pp. 15, 16 et 19• Fiches 6-8 ans: 49 et 51• Évaluation: J'ai sauté haut

Évaluations possibles :

2. J'ai sauté dans une suite de cerceaux...

E R
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> à pieds joints
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> sur une jambe (gauche ou droite)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en utilisant le bon pied en fonction de la couleur du cerceau

12. J'ai sauté haut...

E R
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> pour toucher un objet suspendu (aux anneaux)
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en prenant l'élan sur un pied
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> en prenant l'élan sur un pied et en franchissant un élastique

Objectifs :

- ESC d'expérimenter divers sauts à un pied / deux pieds
- ESC de coordonner ses sauts selon des couleurs
- ESC d'amortir une réception après un saut en fléchissant les jambes
- ESC d'enchaîner une suite de saut

Échauffement :

Les sauts de canne :

Les élèves courent dans la salle autour des objets en sautant à chaque fois qu'ils rencontrent une canne suédoise

- ➔ Variante : varier les styles de saut (G-D / un pied - réception 2 pieds / 2 pieds - 2 pieds / 2 pieds - réception un pied)



Partie principale : les ateliers de saut

Le but de cette partie est de faire découvrir divers ateliers de saut. Chacun des ateliers permet à l'élève de perfectionner sa coordination. Il va apprendre à sauter de différentes manières tout au long des ateliers.

→ *Il y a la possibilité de mettre seulement 6 postes en place. Les élèves lancent alors un dé, puis effectuent le poste en fonction du résultat.*

1) Saut de branche



Les élèves sautent par-dessus les diverses branches couchées (poteaux) au sol à pied joint en sautant latéralement (G-D).

→ Variante : possibilité de sauter à pied joint par-dessus les poteaux / possibilité de sauter sur un pied par-dessus les poteaux

2) Le saut des couleurs



Les élèves sautent dans la suite des cerceaux sur le pied correspondant à la couleur (R = droite / B = gauche).

→ Variante : R= pied joint B = un pied / insérer une nouvelle couleur de cerceaux qui signifie à pied joint

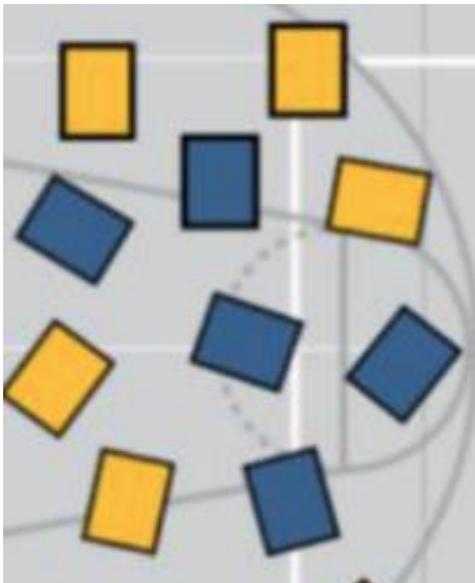
3) Le saut vers le ciel



Les élèves courent pour prendre un appui sur un pied sur le couvercle du caisson afin de toucher un sautoir accroché au cerceau.

➔ Variante : partir sur le caisson à pied joint sans élan / possibilité de varier la hauteur des sautoirs

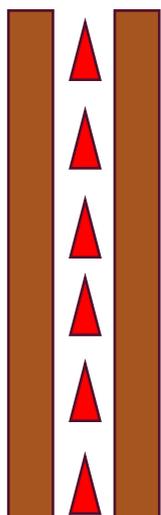
4) La traversée des nénuphars



Les élèves essaient de traverser la suite de nénuphars (tapis) sans mettre le pied dans l'eau (sol). Si l'élève reste trop longtemps sur le nénuphar, celui-ci coule.

➔ Variante : Indiquer un numéro sur chaque nénuphar avec une craie. L'élève doit calculer la somme de ses sauts sur le nénuphar et dire le résultat à la fin de sa série de saut.

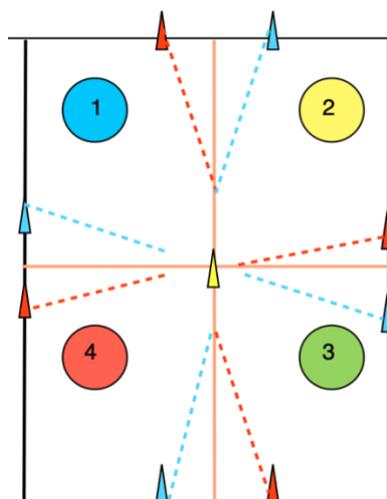
5) Les sauts dans la forêt



Les élèves prennent appui sur leur bras sur les bancs pour sauter par-dessus une série de cônes. Les élèves doivent déposer leurs mains sur les bancs avec les bras tendus pour enjamber les cônes à pied joint.

→ Variante : Les élèves passent une jambe après l'autre / les élèves effectuent les sauts en reculant

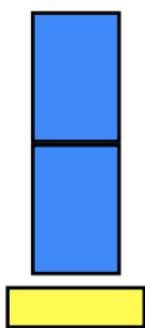
6) La croix du saut en hauteur



Les élèves sont placés dans un cerceau (1-2-3-4). Ils doivent courir pour effectuer un saut par-dessus les élastiques tendus entre les caissons en courant autour du cône rouge avant de longer l'élastique et sauter en hauteur en ciseau (la jambe côté élastique se lève pour passer par-dessus l'élastique).

→ Variante : Tourner dans le sens inverse

7) Le saut de grenouille



Les élèves grimpent sur le caisson et sautent de la position accroupie (grenouille) le plus haut possible pour atterrir le plus loin possible sur un gros tapis. Les élèves doivent fléchir les genoux pour amortir la réception.

→ Variante : modifier la hauteur du caisson / Sauter le plus haut possible